



## Bodhicitta: Dharmas fulländning av Lama Thubten Yeshe

Den bästa Dharmaövningen, den mest underbara och väsentligaste, är utan tvekan bodhicitta<sup>1</sup>. Jag tror att det är helt nödvändigt för oss att känna kärlek och medkänsla för andra. Det är ingen tvekan om detta. Kärlek och medkänsla är det centrala i bodhicitta, bodhisattvans livsinställning. Det är den behagligaste vägen, den angenämaste meditationen. Det kan inte finnas några filosofiska, vetenskapliga eller psykologiska oenigheter om detta. När det gäller bodhicitta finns ingen skillnad mellan västvärlden och öst. Det är den skönaste, mest fulländade och helt okomplicerade vägen, utan minsta risk att leda någon till det extrema. Utan bodhicitta fungerar inget, och framför allt fungerar inte din meditation som den ska, och då uteblir insikterna.

Varför är bodhicitta så nödvändig för framgång i meditation? På grund av själviska ha-begär. Om du har ett bra meditationspass men saknar bodhicitta så kommer du att klamra dig fast vid minsta upplevelse av lycka; "Jag. Jag vill ha mer, jag vill ha mer." Då försvinner den goda upplevelsen helt. Detta fastklamrande är den största distraktionen från att uppleva intensiv, totalfokuserad koncentration i meditation och med det närvarande så är vi alltid inriktade på vår egen lycka; "Jag. Jag är olycklig. Jag vill bli lycklig. Därför mediterar jag." Men det funkar inte så. Av någon anledning uteblir då den goda meditationen och dess resultat, dvs lugn, tillfredsställelse och lycka.

Dessutom är det väldigt svårt att samla förtjänster<sup>2</sup> utan bodhicitta. Du skapar dem, men förstör dem omedelbart. På eftermiddagen är morgonens förtjänster redan borta. Det är som att städa ett rum för att en timme senare skräpa ner det igen. Du städar ditt sinne, men stökar till det omedelbart – ingen konstruktiv

---

1 Ett altruistiskt sätt att tänka och handla, som sätter andras väl framför ens eget.

2 Konstruktiva handlingar som gör att den positiva potentialen inom en växer.

aktivitet. Om du vill lyckas samla förtjänster så måste du ha bodhicitta. Med bodhicitta blir du så viktig – viktigare än guld och diamanter. Du blir det mest perfekta objektet i världen, utan jämförelse med något materiellt välstånd.

Från en västerländsk, materialistisk synvinkel, kan man tänka att det är toppen om en rik person säger: “Jag vill bidra till välgörenhet, så jag ska ge 1000 kronor till var och en i hela världen.” Även om den personen gav av sann välvilja skulle hans eller hennes förtjänster vara försumbara jämfört med blotta tanken att “Jag vill förverkliga bodhicitta för alla levande varelsers skull, och jag ska utöva de sex fulländningarna<sup>3</sup> så mycket jag förmår.” Det är därför som jag alltid säger att bodhicitta är den bästa vägen du kan ta.

Kom ihåg berättelsen om kadampa-geshen som såg en man cirkumbulera<sup>4</sup> en stupa. Han sa: “Vad är det du gör?” Och mannen svarade: “Cirkumbulerar”. Då fortsatte geshen: ”Vore det inte bättre om du utövade Dharma?” Nästa gång geshen såg mannen så höll han på att göra prostrationer, och när han frågade vad han höll på med fick han svaret: “Etthundratusen prostrationer”. “Vore det inte bättre om du utövade Dharma?” frågade geshen igen. Berättelsen fortsätter på det sättet och själva poängen är att bara för att man gör saker som ser ut att vara andliga (som cirkumbulering och prostrationer) så innebär det inte nödvändigtvis att man utövar Dharma. Vad vi måste göra är att omvandla vårt begär och vår självupptagenhet, och har vi inte förändrat vårt sinne på detta sätt så fungerar ingen av de andra övningarna. Att göra dem i sådana fall blir bara ett skämt. Om du försöker meditera utan att förändras i ditt inre så kommer du inte att lyckas. Dharma innebär en total attitydförändring. Det är vad som leder dig till verklig inre lycka, det är sann Dharma, inte orden som du säger.

Bodhicitta är inte del av samsaras kultur av egoism och begär. Det handlar istället om en fantastisk och behaglig omvandling. Det är en väldigt påtaglig väg till förändring, och inget svammel. Ibland är ens meditation inte så stadig och man dagdrömmer sig bara bort. Bodhicitta-meditationen innebär däremot att man verkligen vill förändra sitt sinne och sitt beteende och transformera hela sitt liv.

Vi är alla engagerade i relationer till varandra. Varför säger vi ibland “Jag älskar dig” och ibland “Jag hatar dig”? Varifrån kommer detta växlande sinne? Jo, från vår egoistiska inställning – som innebär en total avsaknad av bodhicitta. Vad vi egentligen säger är “Jag hatar dig därför att du inte ger mig tillfredställelse. Du är taskig. Du ger mig ingen glädje”. Det är vad det handlar om; Jag – mitt ego, mitt begär – får ingen tillfredställelse av dig, därför hatar jag dig. Vilket skämt! Problemen i våra relationer kommer från avsaknaden av bodhicitta, för att vi inte har förändrat våra sinnen.

---

3 De sex fulländningarna är: Givmildhet, etik, tålmod, glädjefylld iver, koncentration och visdom.

4 Man går runt en stupa, en Buddha-staty eller en gompa som ett uttryck för den inre andliga utövningen.

Så enbart meditation är inte tillräckligt. Om kadampa-geshen hade sett dig sittande i meditationsställning skulle han sagt "Vad håller du på med? Varför utövar du inte Dharma?" Cirkumbulering är inte Dharma, prostrering är inte Dharma, att meditera är inte Dharma. Men, för sjutton, vad är då Dharma egentligen? Det är frågan som mannen i historien ställde sig. Han kunde inte komma på vad han annars skulle kunna göra. Jag menar att den bästa Dharma-utövningen, den optimala, den mest konkreta, utan tvekan är den utförd med bodhicitta.

Du kan vetenskapligt bevisa att bodhicitta är den bästa övningen. Vår självupptagenhet är roten till alla mänskliga problem. Den försvårar våra liv och gör dem eländiga. Vägen ut ur själviskhet, dess motgift, är inställningen som är dess raka motsats – bodhicitta. Den egoistiska personen är bara intresserad av sig själv "Jag, jag..." – det icke-existerande jaget<sup>5</sup>. Bodhicitta byter ut jag mot andra.

Bodhicitta gör ditt sinne öppet. Då tar du inte illa upp om t.ex. din närmaste vän glömmer att köpa dig en julklapp. "Äsch, i år gav hon mig ingen chokladask. Det gör inget". I vilket fall så handlar inte dina mänskliga relationer om choklad, eller andra sinnesnjutningar. Något mycket djupare kan växa fram i våra möten, i våra liv tillsammans.

Om du vill bli verkligt lycklig räcker det inte med att "flumma ut" i meditation. Många som spenderat årtal ensamma i meditation har ändå bara fått det värre. När de återvänt till samhället så har de flippat ut. De har inte klarat av att möta andra människor igen, därför att den fridfulla miljön de skapat kring sig var artificiell, och bara ännu ett relativt fenomen utan någon stabil grund. Med bodhicitta kommer du inte att flippa ut, var du än går. Ju mer kontakt du har med människor desto mer glädje upplever du om du har bodhicitta. Människor blir en källa till din lycka. Du lever för människor. Även om några fortfarande försöker utnyttja dig, så bekymrar det dig inte och du förstår; "Nåväl, förut har jag också utnyttjat många."

Denna bodhicitta är det bästa sättet att utöva Dharma, framför allt i vårt moderna västerländska samhälle. Det är mycket värdefullt och givande. Med bodhicitta som grund kommer du utan tvekan att växa.

Om du skådar djupt in i ditt hjärta kommer du se att en av huvudorsakerna till ditt missnöje är att du inte hjälper andra så gott du kan. När du inser detta kommer du att kunna säga till dig själv; "Jag måste utveckla mig själv så att jag kan hjälpa andra på ett tillfredställande sätt. Genom att växa som människa kan jag definitivt göra det." På så vis får du mer styrka och energi till att meditera, leva moraliskt rätt

---

5 Det icke-existerande jaget är det beständiga, oberoende, av sig självt existerande jaget.

och göra andra goda saker. Du får energi ur viljan att hjälpa andra. Det är därför Lama Tsong Khapa<sup>6</sup> sade att bodhicitta är grunden till alla upplysningens insikter.

Dessutom är bodhicitta som alkemi. Den förvandlar alla dina vanliga beteenden (såväl kroppsliga, verbala och tankemässiga) – hela ditt liv – till något positivt och välgörande för andra. Jag tror att detta är helt sant. Och som du ser är det inte svårt. Studera till exempel andra människors ansikten. Vissa människor, oavsett alla problem och allt lidande de upplever, försöker alltid sprida glädje och skapa en positiv atmosfär dit de kommer. Har du lagt märke till det? Andra människor går alltid omkring arga och eländiga. Vad tänker du om detta? Jag tror att det tyder på en fundamental skillnad i hur dessa två sorters människor tänker. Människor är i grund och botten väldigt enkla. Vissa bär på destruktivitet inombords och det märks i deras ansikten och smittar av sig till dem de möter. Andra, även om de bär på sådana negativa tendenser, visar alltid upp en god min utav hänsyn till andras känslor.

Jag tror att detta är mycket viktigt. Vad är meningen med att sända ut negativa vibrationer? Varför göra andra olyckliga också, bara för att du själv känner dig eländig? Det hjälper inte. Du bör försöka bemästra dina känslor, tala lugnt osv. Ibland när människor lider så reser de en skyddande mur gentemot andra, men man kan fortfarande märka deras negativa vibrationer. Detta hjälper inte andra ens med tillfällig lycka, och glöm att det leder dem mot upplysningen. För att kunna hjälpa människorna omkring dig måste du själv uppnå ett lyckligt och fridfullt tillstånd. Detta är mycket praktiskt, och väl värt tiden. Ibland pratar vi för mycket om upplysningen och sådana saker. Vi har en lång väg att gå för att uppnå dessa tillstånd. Glöm upplysningen, jag bryr mig inte om Buddhatillståndet – var bara praktisk. Om du inte kan hjälpa andra, så ge dem åtminstone inte mer lidande, förhåll dig då hellre neutral. Hur som helst, vad jag vill säga är att bodhicitta är en enorm kraft när det gäller att omvandla ditt sinne. Detta är helt sant, något som du kan erfara själv, och inte någonting du måste tro blint på. Många nuförtiden är rädda för atomkrig, men om vi alla hade bodhicitta, vore vi då inte alla helt säkra? Så klart vi skulle vara. Med bodhicitta kan du kontrollera alla impulser att besegra och döda andra. Och, som Lama Je Tsong Khapa sade, när du har bodhicitta dras allt det goda i livet till dig och faller över dig likt regn. För tillfället är olycka det enda vi drar till oss på grund av våra själviska tankemönster. Men med bodhicitta drar vi till oss goda vänner, god mat, allt gott.

Som Dalai Lama sade nyligen; om du ska vara självisk så var det storskaligt. Smart själviskhet är bättre än inskränkt! Vad menade han med detta? Han syftade på att bodhicitta kan ses som en mycket självisk attityd, eftersom att viga sitt liv åt andra av kärlek och medkänsla ger dig betydligt mer lycka än du hade uppnått

---

6 Lama Tsong Khapa (1357-1419) grundade Gelugpa traditionen och byggde Ganden klostret i Tibet.

annars. Med vår nuvarande, vanliga, själviska attityd upplever vi väldigt lite tillfredställelse, och den vi har är lätt förgången. Med "smart själviskhet" hjälper du andra **och** dig själv. Med vanlig, inskränkt själviskhet är det alltid "jag, jag, jag" och det är lätt att förlora allt. Kommer ni ihåg att Atisha hade fler än 150 lärare? Han hyste respekt för dem alla, men när han hörde namnet på en av dem – Lama Dharmarakshita – fick han gåshud. Han förklarade detta med orden; "Jag fick undervisning från många stora gurus, men för mig är Lama Dharmarakshita den viktigaste för mitt liv, eftersom han gav mig bodhicitta-löften och undervisade om bodhicitta-metoden, dess visdom och om de sex fulländningarna." Detta är helt sant. Ibland är tekniska visualiseringar extremt svåra, men bodhicitta-meditationen är så enkel, så otroligt djup och verklig. Därför fick Atisha gåshud när han hörde namnet på sin huvudlärare i bodhicitta.

Det centrala när du utövar Buddhadharma är att ta kontrollen över den galna elefant som ditt självupptagna sinne utgör. Om den Dharma du studerar hjälper dig att minska din egoism ens en liten bit så har det varit värt det. Men om det inte har påverkat din egoism alls så har det inte varit till någon nytta ur ett mahayana-perspektiv, även om du intellektuellt kan redogöra för hela Lam Rim<sup>7</sup>.

Kommer ni ihåg berättelsen om Shantideva och vad folk tyckte om honom? De brukade kalla honom Du-she-sum-pa, vilket betyder en som endast vet hur man gör tre saker: äta, sova och gå på toa. Detta var en väldigt taskig sak att kalla någon, inte minst en munk, men det var allt folk såg honom göra. Men han hade bodhicitta så vad han än gjorde, även vardagliga saker, blev till nytta för andra. När han fridfullt låg ner mediterade han med stor omsorg över alla levande varelsers väl och många gånger grät han för deras skull av medkänsla för dem. Västerlänningar behöver den sortens övning. Vi är i grunden lata. Nåväl, kanske inte lata, men när vi slutar jobbet är vi trötta och har inte mycket energi över. Så när du kommer hem från jobbet så lägg dig gärna ner bekvämt och meditera på bodhicitta. Det är väl värt tiden, mycket bättre än att rusa in, svepa en kopp kaffe och sedan sätta dig på meditationskudden för att meditera. Det funkar inte så; ditt nervsystem behöver tid och utrymme. Du kan inte skynda genom trafiken ena minuten och sitta lugnt och meditera nästa. Det krävs tid och utrymme. Det är mycket bättre att ta en kopp kaffe i fridfullhet och lycka. Och pressa inte dig själv, det är inte heller bra. Straffa inte dig själv när du är för trött för att meditera; "Jag borde meditera. Jag skäms." Du förstör bara dig själv på det sättet. Var vis. Behandla dig själv, ditt sinne, milt med kärlek och medkänsla. Om du är vänlig mot dig själv blir du vänlig mot andra, så forcera inte. Att pressa funkar inte för mig, det är därför jag rekommenderar andra att inte tvinga sig själva. Vi arbetar med sinnet, något organiskt, inte med sten och betong.

---

7 Den stegvisa vägen till upplysningen.

Miljön i västvärlden innehåller många källor till lidande som kan användas för att utveckla bodhicitta. Det är tex mycket bättre att "besegra" en motståndare med bodhicitta än med kniv eller pistol. När du blir angripen kan du öva kärlek och medkänsla. Vi kunde också göra det i Tibets kloster, där det ofta fanns hemska munkar. Tro inte att Tibet bara var fullt av heliga människor – vi hade otroligt vilda munkar där som ingen auktoritet kunde kuva! Om man hade försökt kontrollera dem med vrede skulle de bara blivit ännu mer aggressiva. Men högre-bodhisattva-munkar, människor som fullständigt gett upp sig själva till förmån för andra, bemötte dem med kärleksfull medkänsla och de vilda munkarna lugnade då sig helt. De kände att; "Denne man älskar mig. Han har stor medkänsla. Han har gett upp allting till förmån för andra och har ingenting att förlora." På det viset blev människors aggressivitet dämpad utan auktoritet, men med bodhicitta. Det finns så många historier om sådant här, men jag ska inte berätta dem nu. Kanske tycker du att de är lustiga, men det är sant – du kan besegra dina fiender, både de inre och de yttre, med kärlek, medkänsla och bodhicitta. Det är mycket givande och saknar motstycke – bodhicitta är den mest behagliga vägen till frigörelse och upplysning.

Lama Chöpa (Panchen Lama) skriver; "Egoism är orsaken till all misär och otillfredställelse, och att hålla alla levande varelser kärare än sig själv är grunden till all insikt och visdom. Hjälp mig därför att förändra egoism till omtanke om alla andra." Detta är ingen djup filosofisk teori utan ett mycket enkelt påstående. Du kan förstå från dina egna livserfarenheter, utan att behöva en tibetansk textförklaring, att dina egoistiska tankebanor är orsaken till all din förvirring och frustration. Denna lidandets evolution finner ni inte bara i tibetansk kultur utan även i er egen.

Panchen Lama säger vidare att vi borde titta på vad Buddha gjorde. Han slutade upp med att fästa sig så vid sig själv och uppnådde alla de sublimes insikterna. Men se på oss – vi är besatta av "jag, jag, jag" och har inte uppnått något förutom fortsatt misär. Det är så tydligt, inte sant? Du bör därför sätta dig in i exakt hur det funkar. Gör dig av med egoismens falska begrepp och du frigör dig från allt lidande och all otillfredställelse. Ägna dig åt alla andras väl och önska att de uppnår de högsta insikterna, så som bodhicitta, så finner du all lycka och tillfredställelse.

Ni är unga, intelligenta och inte nöjda med det ni har i era egna länder. Därför söker ni vidare. Och nu har ni hittat det mest givande av allt, bodhicitta. Men det är ingen lätt sak. Lätta saker tråkar ut er snabbt. Det är svårt, men det är ingen risk att ni blir uttråkade. Folk måste vara mycket skärpta för att förverkliga bodhicitta. Vissa har dock inte plats för det. "Glömma sig själv och bry sig om andra?" frågar de, "Det är inte min grej." Det är oerhört svårt att förändra att hålla sig själv kär till

att hålla andra kära istället – det svåraste du kan ge dig in på. Men det är väl värt besväret och skänker dig stor tillfredställelse.

Efter att ha övat vissa meditationsformer, som förgänglighets- och dödsmeditationerna, i en månad säger du kanske “Jag är trött på den där meditationen”. Men du blir aldrig trött på att meditera på bodhicitta. Den är så djup, en universell meditation. Du blir aldrig uttråkad av bodhicitta.

Du har kanske hört talas om olika aspekter (deity) av Buddha som du kan meditera över, många olika som du kan initieras till – så som Avalokiteshvara<sup>8</sup> och de andra. Vad är de till för? Det ska jag berätta. För att uppnå bodhicitta. Faktum är att alla tantriska meditationer är till för att utveckla stark bodhicitta. Det är syftet med att vårt medvetande manifesterar sig som en varelse med tusen armar – så att du kan sträcka ut en hjälpare hand till tusen lidande varelser. Om du inte gillar att föreställa dig själv på det här sättet, kan du översätta meditationen till din egen kultur och visualisera dig själv som Jesus. Avalokiteshvara och Jesus är lika, de är helt osjälviska och totalt hängivna åt att hjälpa andra. Kommer ni ihåg vad som hände första gången Avalokiteshvara tog bodhisattva-löften? Han svor att han skulle vägleda alla universums levande varelser till upplysningen, bakifrån som en fåraherde; “Jag vill inte nå upplysningen innan jag har guidat alla levande varelser dit först. Det blir min tillfredställelse.”

Jag är säker på att en del av er kan vara som Avalokiteshvara. Det viktiga är att ha en stark motivation. Även om den bara är stark vid ett tillfälle så är det oerhört kraftfullt. Det är mycket ovanligt att ha denna sorts intention. Blott en glimt av den är så givande, att ha i en minut eller för en dag.

*”Bodhicitta: Dharmas fulländning” är en nedteckning av Lama Thubten Yeshe's muntliga undervisning på Kopan-klostret i Nepal 1983.*

*Översättningen till svenska är gjord av Ven. Karin Valham och Hampus Lundin, med tillstånd av FPMT.*

*Foton av Holger Hjorth*

© Ven. Karin Valham.

---

8 Avalokiteshvara (sanskrit) är Buddhas medkänsla.